

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование  блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | | У |
| 1 завтрак | | | | | | | |
| 190 | Каша "Дружба" молочная жидкая | 150/200/200 | 4.7/6.27/6.27 | 7.6/10.1/10.1 | | 19.75/26/26 | 166/223/223 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/8 40/8/12 50/10/20 | 5/6.3/9.3 | 12/14/19.8 | | 13/16/21 | 180/215/300 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 180/200/200 | 2.85/3.03/3.03 | 2.41/2.65/2.65 | | 14.36/15.7/15.7 | 91/100/100 |
| 13 | Яйцо отварное | 40/ 40 /- | 4.2/4.2/- | 3.8/3.8/- | | 0.2/0.2/- | 49.6/49.6/- |
| 2 завтрак | | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0,2/0,2/0,4 | 0,2/0,2/0,4 | | 11,6/11,6/23,2 | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | | |
| 168 | Свекла отварная | 50/60/80 | 0.7/0.9/1.9 | | 0.04//0.06/0.12 | 4.3/5.2/10.4 | 21.4/25.8/51.6 |
| 82 | Рассольник «Ленинградский» | 180/200/250 | 1,65/1,83/2,29 | | 3,85/4,28/5,34 | 11,99/13,32/16,65 | 87,89/97,65/122,06 |
| 282 | Котлета рубленная из говядины | 60/80/90 | 8,92/12,50/16,07 | | 9,0/12,60/16,2 | 7,28/10,20/13,11 | 74,28/104,00/133,71 |
| 366 | Соус томатный с маслом сливочным | 40/40/40 | 2.8 | | 2.24 | 6 | 53.6 |
| 321 | Картофельное пюре | 120/150/200 | 2,60/3,2/4.3 | | 4,00/5,0/6.65 | 15/20/26.6 | 106/133,6/ 177.6 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 180/200/200 | 0.2/0.228/0.22 | | 0 | 14.6/17.5/17.5 | 93.2/111.8/111.8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | | |
| 420 | Снежок | 150/180/200 | 4,2/5,04/5,6 | | 3,75/4,5/5,0 | 16,5/19,8/22,0 | 120,3/144,36/160,4 |
| б/н | Печенье | 12/20/30 | 0,7/1,22/1,83 | | 2,25/3,76/5,64 | 8,17/13,62/20,43 | 56,04/93,4/140,1 |
| Ужин | | | | | | | |
| 225 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 150/20/180/20/200/20 | 16,1/19,3/20,8 | | 13,4/16/17,2 | 32,3/38,7/41,7 | 306,3/367/396 |
| 376 | Кисель | 180/200/200 | 0,44/0,48/0.48 | | 0,018/0,020/0.020 | 25.04/27,7/27.7 | 102/112/112 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 55,3/68,7/82,5 | 61,4/76,3/92,5 | 218,0/272,9/303,0 | 1624,5/1984,1/2382,7 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 189 | Каша геркулесовая молочная жидкая | 150/200/200 | 5,0/6.7/6,7 | 7,2/9,7/9,7 | 18,3/24.4/24,4 | 158.2/211/211 |
| 043 | Какао с молоком | 180/200/200 | 3,8/4,2/4,2 | 3,2/3,5/3,5 | 15,6/17,33/17,33 | 107,0/118,8/118,8 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6/  40/8/  50/10 | 2.2  3  3.86 | 4.5  6  7.66 | 14.8  19.7  24.69 | 110  145  183 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0,2/0,2/0,4 | 0,2/0,2/0,4 | 11,6/11,6/23,2 | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | |
| 76 | Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со сметаной | 180/200/250 | 5,09/5,60/7 | 7,54/8,30/10,37 | 9,3/10,30/12,87 | 114,54/126,00/157,5 |
| 286 | Тефтели крупяные из говядины | 180/200/240 | 13.12/14.4/17.28 | 14.4/15.8/18.96 | 16.6/18.2/21.84 | 249/273/327 |
| 366 | Соус томатный с маслом сливочным | 40/40/40 | 2.8 | 2.24 | 6 | 53.6 |
| 048 | Компот из свежих фруктов | 150/180/200 | 0,1/0,12/0,13 | 0,1/0,12/0,13 | 18,1/21,72/24,1 | 73,5/88,2/98,0 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| 2 | Йогурт  витаминизированное | 125/150/150 | 4/4.8/8.7 | 3.4/4/8.7 | 7.3/8.7/8.7 | 75/90/90 |
| б/н | Вафли | 12/20/30 | 0,3/0,5/0,75 | 3/5/7,5 | 6,2/10,3/15,5 | 42,4/70,8/105 |
| б/н | Груша | 160/170/310 | 0.64/0.68/1.23 | 0.48/0.51/0.92 | 16/18/32.7 | 74/79/143.7 |
| Ужин | | | | | | |
| 168 | Морковь отварная | 40/50/80 | 0,31/0,38/0,45 | 0,07/0,09/0,11 | 2,08/2,61/3,13 | 14/17,5/28 |
| 268 | Рыба запеченная | 60/80/120 | 9,72/12,96/19,44 | 2,34/3,12/4,86 | 1,02/1,36/2,04 | 58,86/78,48/117,72 |
| 177 | Каша рисовая припущенная (для гарнира) | 120/150/200 | 2.7/3,3/4.3 | 3.3/4.1/5.4 | 28/35/46.55 | 149/186/247 |
| 391 | Чай сладкий с лимоном | 180/200/200 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41,4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | Углеводы |
| 55,5/66,7/84,2 | 53,2/63,8/78,6 | 213,9/235,9/317,3 | 1434,6/1827,0/2253,0 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 179 | Каша пшенная молочная жидкая | 150/200/200 | 4.5/5.9/5.9 | 6.8/9.1/9.1 | 26.6/35.4/35.4 | 182.7/243/243 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 180/200/200 | 2.85/3.03/3.03 | 2.41/2.65/2.65 | 14.36/15.7/15.7 | 91/100/100 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/8 40/8/12 50/10/20 | 5/6.3/9.3 | 12/14/19.8 | 13/16/21 | 180/215/300 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0,2/0,2/0,4 | 0,2/0,2/0,4 | 11,6/11,6/23,2 | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | |
| 77 | Суп картофельный на курином бульоне со сметаной | 180/200/250 | 9,1/10,1/12.6 | 4,8/5,4/6.75 | 18,0/20,0/25 | 148,4/163,6/204.5 |
| 230а | Капуста тушеная с птицей | 180/200/250 | 26.38/29/36 | 20/22/27.5 | 16.9/18.5/23 | 197/216/270 |
| 376 | Компот из изюма и кураги | 180/200/200 | 0.14/0.16/0.16 | - | 32/35.2/35.2 | 134/148.4/148.4 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| 376 | Кисель | 180/200/200 | 0,44/0,48/0.48 | 0,018/0,020/0.020 | 25.04/27,7/27.7 | 102/112/112 |
| 154 | Мармелад | 12/20/30 | 0,01/0,02/0,03 | 0 | 9,52/15,88/23,82 | 38,52/64,2/96,3 |
| Ужин | | | | | | |
| 365 | Суфле творожное | 150/180/240 | 17.6/21.4/28 | 11.2/13.2/17.9 | 15.2/18.5/24 | 227.5/272/364 |
| 354 | Соус сметанный сладкий | 40/40/40 | 0.6 | 2 | 2.42 | 29.64 |
| 391 | Чай с сахаром | 180/200/200 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41.4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 71,9/83,7/105,8 | 60,3/69,6/87,6 | 222,9/264,7/319,4 | 1555,9/1834,2/2261,6 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 179 | Каша вязкая пшеничная молочная | 150/200/200 | 4,5/5,9/5,9 | 6,8/9.1/9,1 | 26,6/35.4/35,4 | 182,7/243/243 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6/  40/8/  50/10 | 2.2  3  3.86 | 4.5  6  7.66 | 14.8  19.7  24.69 | 110  145  183 |
| 043 | Какао с молоком | 180/200/200 | 3,8/4,2/4,2 | 3,2/3,5/3,5 | 15,6/17,33/17,33 | 107,0/118,8/118,8 |
| 13 | Яйцо отварное | 40/ 40 /40 | 4.2/4.2/4.2 | 3.8/3.8/3.8 | 0.2/0.2/0.2 | 49.6/49.6/49.6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| б/н | Яблокo | 160/170/310 | 0.59/0.63/1.14 | 0.59/0.63/1.32 | 15/16.2/29 | 70/75.2/136 |
| Обед | | | | | | |
| б/н | Соленый огурец | 40/50/80 | 0.32/0.4/0.48 | 0.04/0.05/0.06 | 0.68/0.85/1 | 4.4/5.5/8.8 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 180/200/250 | 5/5,5/6,8 | 7,45/8,20/10,25 | 6,7/7,40/9,25 | 104,54/115,00/143,75 |
| 304 | Плов из говядины | 180/220/240 | 19.4/21.39/23 | 14.4/15.88/17 | 30/33/36 | 218  363.6  395 |
| 704 | Напиток из кураги | 180/200/200 | 0.5/0.6/0.6 | - | 13.14/14.6/14.6 | 52.74  58.6  58.6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| б/н | Зефир | 12/20/30 | 0,09/0,016/0,024 | 0 | 9,4/14,6/24 | 36,6/60,8/90 |
| б/н | Ряженка | 150/180/200 | 4,75/5,22/5.8 | 3.75/4.5/5 | 6.39/7.2/8 | 91/95.40/120 |
| Ужин | | | | | | |
| 01 | Булочка домашняя | 40/50/80 | 0.8/1/1.6 | 3.3/3.8/6 | 3.8/4.5/7 | 47/56/90 |
| 511/536 | Суп молочный из макаронных изделий | 180/200/250 | 21.6/28.8/28.8 | 27/36/36 | 53.1/70.8/70.8 | 540/720/720 |
| 391 | Чай с сахаром | 180/240/240 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41.4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 66,6/80,3/87,9 | 70,9/87,8/94,6 | 226,9/276,6/322,9 | 1700,8/2210,1/2490,3 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 190 | Каша рисовая молочная жидкая | 150/200/200 | 3,5/4,6/4,6 | 5,8/7.59/7,59 | 20/26.5/26,5 | 146/192/192 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/8 40/8/12 50/10/20 | 5/6.3/9.3 | 12/14/19.8 | 13/16/21 | 180/215/300 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 180/200/200 | 2.85/3.03/3.03 | 2.41/2.65/2.65 | 14.36/15.7/15.7 | 91/100/100 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| б/н | Апельсин | 160/170/310 | 1.36/1.45/2.6 | 0.24/0.25/0.45 | 12/13/24 | 69/73/132 |
| Обед | | | | | | |
| 27 | Сельдь соленая порционно | 32/37/58 | 5.6/6.4/9.9 | 5.44/6.2/9.6 | 0/0/0 | 71.68/81.6/127 |
| 47а | Суп с клецками на мясо-костном бульоне | 180/200/250 | 6.6/7.4/9.2 | 4.1/4.6/5.7 | 9.4/10.4/13 | 100.2/111.4/139.2 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 180/200/250 | 12.7/14/16.8 | 23.6/26/31 | 18/20/24 | 320/353/442 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 180/200/200 | 0.2/0.228/0.22 | 0 | 14.6/17.5/17.5 | 93.2/111.8/111.8 |
| Полдник | | | | | | |
| 376 | Кисель | 180/200/200 | 0,44/0,48/0.48 | 0,018/0,020/0.020 | 25.04/27,7/27.7 | 102/112/112 |
| б/н | Вафли | 12/20/30 | 0,3/0,5/0,75 | 3/5/7,5 | 6,2/10,3/15,5 | 42,4/70,8/105 |
| Ужин | | | | | | |
| б/н | Горох зеленый отварной | 50/60/80 | 1.9/2.4/3 | 3.5/4.3/5.4 | 3.9/4.8/6 | 53/64/80 |
| 214 | Омлет натуральный | 150/200/200 | 7.32/9.7/9.7 | 11.04/14.6/14.6 | 1.14/1.5/1.15 | 133.4/177.52/177.52 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |
| 391 | Чай сладкий с лимоном | 180/200/200 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41.4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 52,5/62,6/76,8 | 70,7/84,7/103,4 | 177,5/211,4/243,0 | 1575,4/1873,8/2238,9 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
| Б | Ж | У | ценность  (ккал) |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 189 | Каша манная молочная жидкая | 150/200/200 | 4.14/5.45/5.45 | 5.75/7.59/7.59 | 20.1/26.5/26.5 | 138.5/182.2  182.2 |
| 043 | Какао с молоком | 180/200/200 | 3,8/4,2/4,2 | 3,2/3,5/3,5 | 15,6/17,33/17,33 | 107,0/118,8/118,8 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6/  40/8/  50/10 | 2.2  3  3.86 | 4.5  6  7.66 | 14.8  19.7  24.69 | 110  145  183 |
| 13 | Яйцо отварное | 40/ 40 /40 | 4.2/4.2/4.2 | 3.8/3.8/3.8 | 0.2/0.2/0.2 | 49.6/49.6/49.6 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0,2/0,2/0,4 | 0,2/0,2/0,4 | 11,6/11,6/23,2 | 48/48/96 |
| б/н | банан | 160/170/310 | 2.2/2.3/4 | 0.49/0.52/0.9 | 23/24/44.4 | 103/110/200 |
| Обед | | | | | | |
| 168 | Морковь отварная | 40/50/80 | 0,31/0,38/0,45 | 0,07/0,09/0,11 | 2,08/2,61/3,13 | 14/17,5/28 |
| 77 | Суп картофельный на курином бульоне со сметаной | 180/200/250 | 9,1/10,1/12.6 | 4,8/5,4/6.75 | 18,0/20,0/25 | 148,4/163,6/204.5 |
| 305 | Котлета из птицы | 60/80/90 | 8,2/10.9/13.6 | 11,4/15/18.75 | 7,5/10/12.5 | 158/210/262 |
| 204 | Макароны отварные | 120/150/200 | 2,60/3,2/4.3 | 4,00/5,0/6.65 | 15/20/26.6 | 106/133,6/177.6 |
| 366 | Соус томатный с маслом сливочным | 40/40/40 | 2.8 | 2.24 | 6 | 53.6 |
| 431 | Напиток из кураги | 180/200/200 | 0.5/0.6/0.6 | - | 13.14/14.6/14.6 | 52.74  58.6  58.6 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| б/н | Печенье | 12/20/30 | 0,7/1,22/1,83 | 2,25/3,76/5,64 | 8,17/13,62/20,43 | 56,04/93,4/140,1 |
| 420 | Снежок | 150/180/200 | 4,2/5,04/5,6 | 3,75/4,5/5,0 | 16,5/19,8/22,0 | 120,3/144,36/160,4 |
| Ужин | | | | | | |
| 245 | Сырники | 140/160/180 | 18.2/20.4/23.4 | 27/31/35 | 27/31/35 | 420/482/540 |
| б/н | Сметана | 40/50/40 | 1/1.3/1 | 6/7.5/6 | 1.44/1.8/1.44 | 64.8/81/64.8 |
| 376 | Кисель | 180/200/200 | 0,44/0,48/0.48 | 0,018/0,020/0.020 | 25.04/27,7/27.7 | 102/112/112 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 65,7/74,9/92,0 | 72,5/87,8/103,3 | 258,4/300,7/366,0 | 1933,1/2302,0/2724,6 |

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.№  рецеп  та | Прием пищи, наименование  блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. |
| Б | Ж | У | ценность  (ккал) |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 189 | Каша пшенная молочная жидкая | 150/200/200 | 5.4/7.5/7.5 | 3.72/4.97/4.97 | 18.59/24.79  /24.79 | 106.5/142/142 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/8 40/8/12 50/10/20 | 5/6.3/9.3 | 12/14/19.8 | 13/16/21 | 180/215/300 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 180/200/200 | 2.85/3.03/3.03 | 2.41/2.65/2.65 | 14.36/15.7/15.7 | 91/100/100 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0,2/0,2/0,4 | 0,2/0,2/0,4 | 11,6/11,6/23,2 | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | |
| б/н | Соленый огурец | 40/50/80 | 0.32/0.4/0.48 | 0.04/0.05/0.06 | 0.68/0.85/1 | 4.4/5.5/8.8 |
| 76 | Борщ с капустой и картофелем на мясо костном бульоне со сметаной | 180/200/250 | 5.09/5.60/7 | 7.54/8.30  /10.37 | 9.3/10.30  /12.87 | 114.54  126  157.5 |
| 279 | Тефтели из мяса говядины в сметанном соусе | 60/40/70/40  90/40 | 6,3/7,87/10,11 | 7,81/9,26/11,9 | 8,6/9,93/12,07 | 129,89/154,54/198,69 |
| 143 | Рагу овощное | 120/150/220 | 3.12/3.63/4.81 | 5.59/6.45/8.6 | 8.59/9.91/13.2 | 97.1/112.13/149.5 |
| 048 | Компот из свежих фруктов | 180/200/200 | 0,12/0,13/0.13 | 0,12/0,13/0.13 | 21,72/24,1/24.1 | 88/98/98 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| б/н | Вафли | 12/20/30 | 0,3/0,5/0,75 | 3/5/7,5 | 6,2/10,3/15,5 | 5,4/9,0/13,5 |
| 2 | Йогурт  витаминизированное | 125/150/150 | 4/4.8/8.7 | 3.4/4/8.7 | 7.3/8.7/8.7 | 75/90/90 |
| Ужин | | | | | | |
| б/н | Горох зеленый отварной | 50/60/80 | 1.9/2.4/3 | 3.5/4.3/5.4 | 3.9/4.8/6 | 53/64/80 |
| 058 | Рыба запеченная с яйцом | 60/80/90 | 5/7/9 | 1.9/2.66/3.42 | 1.4/1.96/2.52 | 42.9/60.6/77.22 |
| 210 | Каша гречневая рассыпчатая | 130/150/200 | 4,18/4,43/6,44 | 3,85/4,45/5,93 | 17,34/20,01/26,68 | 119,35/137,72/183,62 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2,28/3,04/3,8 | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | 70,32/93,76/117,2 |
| 391 | Чай сладкий с лимоном | 180/200/200 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41.4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 47,4/58,5/75,4 | 54,9/66,3/86,7 | 183,2/222,8/281,7 | 1325,6/1576,0/2014,8 |

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | | Ж | | | У | | |
| 1 завтрак  эак | | | | | | | | | | | | |
| 189 | Каша геркулесовая молочная жидкая | 150/200/200 | | 5/6.7/6.7 | | 7.2/9.7/9.7 | | | 18.3/24.4/24.4 | | | 158/211/211 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6/  40/8/  50/10 | | 2.2  3  3.86 | | 4.5  6  7.66 | | | 14.8  19.7  24.69 | | | 110  145  183 |
| 043 | Какао с молоком | 180/200/200 | | 3,8/4,2/4,2 | | 3,2/3,5/3,5 | | | 15,6/17,33/17,33 | | | 107,0/118,8/118,8 |
| 418 | Сок | 100/100/200 | | 0.2/0.2/0.4 | 0,2/0.2/0.4 | | | | | 11.6/11.6/23.2 | | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180/200/250 | | 2.46/2.7/3.3 | | 4.5/5.01/6.2 | | | 17.13/19.04/23.8 | | | 118.9/132.21/165 |
| 306 | Голубцы ленивые | 180/200/200 | | 13.2/17.55/17.55 | | 16.4/21.28/21.28 | | | 10.9/14.49/14.49 | | | 283/312/312 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | | | 0,48/0,6/0,96 | | | 13,68/17,1/27,36 | | | 69,6/87/139,2 |
| 376 | Компот из изюма и кураги | 150/180/200 | 0.18/0.2/0.22 | | | - | | | 13.2/14.6/17.5 | | | 84.7/93.2/11.8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| б/н | Груша | 160/170/310 | | 0.64/0.68/1.23 | | | 0.48/0.51/0.92 | 16/18/32.7 | | | 74/79/143.7 | |
| 154 | Мармелад | 12/20/30 | | 0,01/0,02/0,03 | | | 0 | 9,52/15,88/23,82 | | | | 38,52/64,2/96,3 |
| Ужин  ананы  100/100 0.5/0.5 1.5/1.5 21/21  0.5/0.5  1.5/1.5  21/21  96/96 | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Суфле из рыбы | 60/80/90 | | 4,5/6,1/7,15 | | | 4,8/6,4/8,6 | 2,4/3,3/3,9 | | | | 93,7/125/177,5 |
| 318 | Картофель отварной | 120/150/200 | | 2.4/3/4 | | | 0.48/0.6/0.79 | 20/25/33 | | | | 98.4/123/163 |
| 391 | Чай с сахаром | 180/200/200 | | 0,18/0,2/0.2 | | | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | | | | 37,2/41,4/41.4 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | | 2,28/3,04/3,8 | | | 0,24/0,32/0,4 | 14,76/19,69/24,61 | | | | 70,32/93,76/117,2 |

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 39,8/51,0/57,5 | 42,7/54,3/60,8 | 191,8/233,1/289,0 | 1410,3/1687,57/1925,2 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рецеп  та | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 179 | Каша вязкая пшеничная молочная | 150/200/200 | 4.5/5.9/5.9 | 6.8/9.1/9.1 | 26.6/35.4/35.4 | 182.7/243/243 |
| 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/6/8 40/8/12 50/10/20 | 5/6.3/9.3 | 12/14/19.8 | 13/16/21 | 180/215/300 |
| 54 | Кофейный напиток с молоком | 180/200/200 | 2.85/3.03/3.03 | 2.41/2.65/2.65 | 14.36/15.7/15.7 | 91/100/100 |
| 13 | Яйцо отварное | 40/ - /4- | 4.2/-/- | 3.8/-/- | 0.2/-/- | 49.6/-/- |
| 2 завтрак | | | | | | |
| б/н | Ряженка | 150/180/200 | 5,01/5,22/5.8 | 6,9/7,5/8,4 | 16.5/19.8/22. | 91/95,4/120 |
| Обед | | | | | | |
| 168 | Свекла отварная | 50/60/80 | 0.7/0.9/1.9 | 0.04//0.06/0.12 | 4.3/5.2/10.4 | 21.4/25.8/51.6 |
| 89 | Рассольник на мясо - костном бульоне со сметаной | 180/200/250 | 5/5,5/6,8 | 5,4/5,9/7,3 | 9,48/10,4/13 | 104,7/115/143 |
| 278 | Бефстроганов из отварного мяса с соусом | 60/80/90  60/80/80 | 15.51/20.62/22 | 12.43/16.6/17.7 | 3.29/4.47/4.76 | 187/248/265 |
| 177 | Каша рисовая вязкая на воде (для гарнира) | 120/150/200 | 2.7/3.3/4.3 | 3.3/4.1/5.4 | 28/35/46.55 | 149/186/247 |
| 048 | Компот из свежих фруктов | 180/200/200 | 0,12/0,13/0.13 | 0,12/0,13/0.13 | 21,72/24,1/24.1 | 88/98/98 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| б/н | Зефир | 12/20/30 | 0,09/0,016/0,024 | 0 | 9,4/14,6/24 | 36,6/60,8/90 |
| б/н | Апельсин | 160/170/310 | 1.36/1.45/2.6 | 0.24/0.25/0.45 | 12/13/24 | 69/73/132 |
| Ужин | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180/200/250 | 5.1/5.7/7.18 | 4.7/5.2/6.51 | 17/18.8/23.54 | 131/145/182 |
| 02 | Булочка домашняя | 50/50/50 | 4.9 | 5.9 | 28.2 | 179 |
| 391 | Чай сладкий с лимоном | 180/200/200 | 0,18/0,2/0.2 | 0,09/0,1/0.1 | 9,9/11,0/11.0 | 37,2/41,4/41.4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 53,5/64,9/76,7 | 58,6/69,7/82,9 | 222,5/268,8/323,5 | 1554,9/1875,3/2252,8 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимнее

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет, 7-11лет.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  реце  пта | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет.  ценность  (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 завтрак | | | | | | |
| 541 | Каша гречневая молочная | 150/200/200 | 4.2/4.6/4.6 | 5.7/7.59/7.59 | 14.5/26.5/26.5 | 123.7/192/192 |
| 043 | Какао с молоком | 180/200/200 | 3,8/4,2/4,2 | 3,2/3,5/3,5 | 15,6/17,33/17,33 | 107,0/118,8/118,8 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/6/  40/8/  50/10 | 2.2  3  3.86 | 4.5  6  7.66 | 14.8  19.7  24.69 | 110  145  183 |
| 2 завтрак | | | | | | |
| 418 | Сок | 100/100/200 | 0.2/0.2/0.4 | 0.2/0.2/0.4 | 11.6/11.6/23.2 | 48/48/96 |
| Обед | | | | | | |
| 27 | Сельдь соленая порционно | 32/37/58 | 5.6/6.4/9.9 | 5.44/6.2/9.6 | 0/0/0 | 71.68/81.6/127 |
| 102 | Суп гороховый с картофелем | 180/200/250 | 9.3/10.4/13 | 4.5/5.0/6 | 18/20/25 | 145.4/161.6/201 |
| 413 | Запеканка макаронная с мясом | 150/200/200 | 20.1/26.8/26.8 | 15/20/20 | 33/44/44 | 331.8/463.6/463.6 |
| 431 | Компот из сухофруктов | 180/200/200 | 0.2/0.228/0.22 | 0 | 14.6/17.5/17.5 | 93.2/111.8/111.8 |
| 148 | Хлеб ржаной | 40/50/80 | 2,64/3,3/5,28 | 0,48/0,6/0,96 | 13,68/17,1/27,36 | 69,6/87/139,2 |
| Полдник | | | | | | |
| б/н | Печенье | 12/20/30 | 0,7/1,22/1,83 | 2,25/3,76/5,64 | 8,17/13,62/20,43 | 56,04/93,4/140,1 |
| 420 | Снежок | 150/180/200 | 4,2/5,04/5,6 | 3,75/4,5/5,0 | 16,5/19,8/22,0 | 120,3/144,36/160,4 |
| Ужин | | | | | | |
| 172 | Бефстроганов из печени | 50/70/90 | 11,5/16,1/20,7 | 13,7/19,1/24,6 | 2,3/3,22/4,1 | 196,1/274,5/352,9 |
| 01 | Икра кабачковая | 40/50/80 | 0.8/1/1.6 | 3.3/3.8/6 | 3.8/4.5/7 | 47/56/90 |
| 321 | Картофельное пюре | 120/150/200 | 2,60/3,2/4.3 | 4,00/5,0/6.65 | 15/20/26.6 | 106/133,6/177.6 |
| 147 | Хлеб пшеничный | 30/40/50 | 2.28/3.04/3.8 | 0.24/0.32/0.4 | 14.76/19.69/  24.61 | 70/93/117 |
| 376 | Кисель | 180/200/200 | 0,44/0,48/0.48 | 0,018/0,020/0.020 | 25.04/27,7/27.7 | 102/112/112 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание в день, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| белки | жиры | углеводы |
| 70,7/88,9/105,7 | 63,7/82,5/98,8 | 236,5/296,7/350,0 | 1838,8/2260,3/2692,4 |